

# RAY SPORTS CLUB KURASHIKI X'MAS SPECIAL TIME TABLE

12/21(月)			12/22(火)			12/23(水・祝)			12/24(木)			12/25(金)			12/26(土)	
スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア	プール	スタジオ	フロア
	9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			9:40 ラジオ体操			
	9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			9:45 ストレッチ			
10:10★1 エアロ& ピラティス 奥山 10:55			10:30★2 K-POP ダンス 板谷 10:30	10:10 はじめて サイクリング 板谷 10:30		10:00~11:00 夫婦サーキット 藤山・太枝			10:00★1 ナチュラル ☆ヨガ ake 11:00		10:15★1 青竹 藤山 10:50				10:00 ラジオ体操 10:05	
11:15★1 ボディ メイキング 山崎 12:00		11:00★2 4泳法 11:45	11:25★1 ピラティス 篠崎 12:10	10:35 ストレッチ	11:15★1 さわやか水中 ウォーキング 板谷 12:00				11:15★2 やさしい エアロ 千合 12:00		11:00★2 ダイナマイト エアロ 古城 11:45		11:00★3 はりきり 12:00	12:00 ヨリミツ治療塾 ストレッチ 12:30		
12:30★2~ ベリーダンス momo 13:30		12:00★1 さわやか水中 ウォーキング 12:45	13:00★1 ビューティー ☆ヨガ 橋本 14:00		12:30★2 かんたん アクアビクス 篠崎 13:00	11:15~12:15 ナチュラル☆ヨガ 長瀬			13:15★2~ 燃焼系 エアロ 菊本 14:00		12:00★1 プールで脂肪燃焼 12:45	13:00★2 ラテン エアロ 折戸 13:45			10:20 ストレッチ 10:35	
13:45~14:45 クリスマスまで 待てないエアロ 泉・谷本			14:10★2~ わくわく♡ ダンス 青木 15:10	14:10 腹筋SP 14:25					13:30~14:30 イヴ直前 オリジナルエアロ 古城			14:15★2~ サヨナラT&T ファイナルキャンプ T&T		13:55★2~ ZUMBA 谷本 14:40	14:50★1 ヨガセラピー 原田 15:50	
			15:10 ウェーブストレッチ 15:30			16:00 ダンスワールド (有料) 17:00										
						19:30~20:30 ホギョと過ごすクリスマスイヴ ホギョ			19:30~20:30 ホギョ		19:45~20:30 レイでX'masエアロ 谷本	20:30★1 レイくら水泳部 21:15	20:25★1 ナチュラル ☆ヨガ 21:25			
18:45★1 レイキャンプ 藤山 19:15	20:00~20:30 超超超燃焼系 サイクリング 太枝		18:45★1 ポルドブラ 野口 19:30		20:30★2 4泳法 21:15						20:45★2~ ZUMBA 谷本 21:30	20:50~ 腹筋SP 21:05	20:30★4 かんべき 21:30	20:30★4 かんべき 21:30		
19:30★1 ナチュラル ☆ヨガ 長瀬 20:30			19:40★2~ HIPHOP 青木 20:40	20:50~ ちょこっと 筋トレ	20:30★4 かんべき 21:30			21:45★2~ わくわく エアロ 高木 22:30	21:50~ 腹筋SP 22:00	21:50~ 腹筋SP 22:00	21:50~ 腹筋SP 22:00					
20:40★3~ オリジナル エアロ 野口 21:25	20:50 腹筋ピギナー		20:50★2 やさしい エアロ 原 21:35	21:50~ 腹筋ピギナー				21:50~ 腹筋ピギナー 22:00	22:00~ 腹筋SP	22:00~ 腹筋SP	22:00~ 腹筋SP					
21:40★2 ステップ リーボック 高木 22:30	21:00 腹筋SP		21:45★1 ビューティー ☆ヨガ 長瀬 22:30	22:00~ 腹筋SP				22:00~ 腹筋SP	22:15 ストレッチ		22:00~ 腹筋SP					
	21:50 ちょこっと 筋トレ 22:10			22:15 ストレッチ							22:05~ 腹筋SP					

\* 予告なく、レッスン内容及び担当が変更となる場合があります

\* かんたんステップリーボック・ステップリーボック・超燃焼系サイクリング・はじめての燃焼系サイクリング・ウェーブストレッチは定員制となっております(先着順)

★コンチネンス体操(女性限定プログラム)

『すべての女性が笑顔を決めやすく、ステキな毎日が過ごせますように...』

骨盤底筋群と骨盤まわりの筋肉と一緒にトレーニング。下腹部のたるみや腰痛、出産で傷ついた筋肉をトレーニングしましょう。『楽しく』『簡単』におこなえます。初心者でも大丈夫!!